

《完全傻瓜指导系列》

图书基本信息

前言

我和特里西相识是在1962年，当时她从澳大利亚到美国来参加国际网球巡回赛。很多女子网球顶尖高手都前来参加这次赛事。我和她在场上场下相处得很好，我们成了好朋友。这次联赛与以往不同，男、女运动员都在一个场地比赛，我们开始熟悉起来并互相观看对方的比赛。我记得1963年的春天，当时正值法国里维耶拉循环赛开赛，比赛分别在戛纳、——门顿、尼斯和蒙特卡罗4个城市进行。特里西和我要求安排住私人住宅。我们住在山坡上一套迷人的别墅里。当时还有两名其他运动员也住在这儿。我们专门有一名管家和一名厨师为我们服务。我们每天早晨都到花园里散步，搞些新鲜的葡萄和橘子吃，好像生活在天堂一样。我们根本就不提网球比赛的事，更不寻思是赢是输了。我们的房主是一个很有钱的富婆，但她非常喜欢网球。在那逗留的两周时间是我们感到最开心的日子。特里西从此和我相交很深，我们的友谊已经保持了35年了。她过去是，现在也是一个非常了不起的运动员。她现在是她那个年龄组的世界亚军，在美国则排名第一。特里西对网球执着的爱给我留下了很深的印象。后来，特里西和我各自选择了不同的道路，但我们对网球的热爱一点儿也没有改变。我选择的道路是继续做运动员，参加比赛，并且十分荣幸地参加了在公开赛时代举行的各种大赛。我一直坚持打比赛并以此为生计赚钱，但更重要的是我实现了我的毒想，那就是赢得了温布尔登锦标赛单打冠军，而且是在网球诞生100周年的那年赢得的冠军，很多的皇室贵族都前来观看。特里西选择的是退出职业运动员的行列，结婚生子。然而她对网球的痴迷是如此之深，使她很快成为一名职业教练，并在世界女子网球协会担任高级职员。对网球的共同喜爱使我们俩经常在一起做些事情，比如一起去诊所，一起看展览会，一起参加为慈善事业募捐的网球联赛。我们两人都愿意把网球的魅力传播给任何一个愿意看网球比赛的人。我想不出有谁会比特里西更适合写这本书的了。特里西一直在网球场上辛勤耕耘，她过去是，现在仍然是世界级的网球高手。她是我所看到的最细致的一名网球教练员。她知道如何促进网球运动的发展，因为她曾多次参与女子网球职业联赛的组织工作。她能叫得出所有网球高手的大名并且对他们的优势和弱点掌握得一清二楚。

《完全傻瓜指导系列》

内容概要

《完全傻瓜指导系列：网球》将帮你找到快捷容易的方法：购买你需要且买得起的装备；找到适合你的场地打球；选择最好的网球教练；伸展四肢，放松，做好打球准备；学会职业选手使用的基本握拍方式和基本发球方法；回击有难度的发球；知道什么时候上网攻击；保持正确姿势，最大限度地运用你的精神战术和技术……还有数十张清晰照片向你展示所有正确的示范动作！

书籍目录

第一部分 什么是网球运动

第一章 网球运动的五个基本问题

第二章 神奇的网球故事：起源与发展

.....

第二部分 开始

第五章 准备好了吗？预备，开始！如何开始打网球

第六章 网球运动须知

.....

第三部分 网球的基础知识

第八章 让我们来学习如何握拍

第九章 场上移动：步法

.....

第四部分 你的优势分

第十四章 这些是我最喜欢：高级击球技术集锦

第十五章 让我们以健康的体魄去打球

.....

第五部分 比赛的前奏 起来吧

第十八章 顽强的比赛

第十九章 准备活动

.....

第六部分 享受网球乐趣的几个不同方式

第二十二章 把孩子送到球场去

第二十三章 现在没有什么能阻止我们：适合年长者和有特殊需要的人的网球训练

.....

章节摘录

插图：从来没有人认为瑞典国王是个慵懒之人。他打了一辈子网球，80高龄时仍活跃在球场上。美国网协为80岁以上的老人和10岁以下的少年都设有各种大奖赛和锦标赛。这些人为什么打网球？你为什么打网球。网球是一项改善心理、增强体质和净化心灵的运动，是一种有益的有氧运动。它向你身体的每一块肌肉提出挑战。它可以增强你的心、腿、肩、臂和躯干等部位的力量。你很快就会发现，网球同时也检验并增强了你的思维和心理，还能提高你的平衡力和掌握时间的能力。也许你尚不能跳芭蕾，但你会发现自己走路、谈话甚至思想都带有了几分自信。你将感觉更好，睡得更香，而且经常微笑。所有这些都是因为你在打网球——相信我，我看见网球每天都在改变着人们的生活。我在佛罗里达州巴伦艾尔斯俱乐部的工作使我有机会见到各种不同类型的球员。我最喜欢、最能抓住我注意力的是那些发现了网球的激情和学习乐趣的人。我可以从他们的眼神及他们走路的姿势上看出这一点来。如果是初学者，他们往往看上去很胆小害怕，那也许是因为我有严格要求学生的名声。害怕是好事，这意味着他们知道自己正面临挑战并准备去迎接它。这也表明他们尊重这项运动，并明白自己努力学习新的击球方法和战术时所付出的辛苦都是值得的。我见过一些女人，她们从未参与过任何竞争性的活动，到了网球场却变得咄咄逼人。她们无论水平高低，都在那里尽最大的努力。她们以为自己已经掌握了一两项新的击球或旋球动作，便在比赛中试图运用新技术，结果得到的只是破灭的希望。每当这时，我都对她们充满了同情。我也见过一些曾经是杰出运动员的人，在试图很快掌握网球技术时却时常受挫。打好网球需要耐心和决心，学会打网球也是如此。为什么会有那么多人愿意亲身经历这一情感呢？你不打网球是不会知道的。只有把自己置身于球场上，你才能体会这种感觉。当你努力把球打到你要它去的地方，击败对手时所感受到的兴奋之情是难以言表的。

《完全傻瓜指导系列》

媒体关注与评论

“相信我，读一读特里西的这本书，听听她的指导，你很快就会打好网球。” ——弗吉尼亚·韦德，前美国网球公开赛和温布尔登锦标赛冠军

《完全傻瓜指导系列》

编辑推荐

《完全傻瓜指导系列:网球》：快捷指导：便于你立即开始学打网球易行步骤：提高你的发球，反手和正手技术专家提示：成为优秀健康的网球运动员你当然不是傻瓜！你已看过麦肯罗迎战康诺斯，知道温布尔登在英格兰。而且还明白“love”在网球中并不是一件好事。但是等你上场回击截击球并试图得分时，你会觉得球拍上的眼比弦线还多。但请不要就此把球拍束之高阁。《完全傻瓜指导系列：网球》会向你介绍参与这一令人兴奋的运动所需了解的一切——从选择正确的装备和课程到策略的运用，以及参加各种比赛。从这本《完全傻瓜指导系列：网球》你能学到：职业网球高手既通俗又专业的讲解专家关于发球、步法、击球方法的选择和基本策略运用等方面的提示内行人士关于如何取得场上优势的一些建议为使你避免受伤无法参加比赛，专家提出的有益忠告数十张清晰照片向你展示所有正确的示范动作找到快捷容易的方法：购买你需要且买得起的装备找到适合你的场地打球选择最好的网球教练伸展四肢，放松，做好打球准备学会职业选手使用的基本握拍方式和基本发球方法回击有难度的发球知道什么时候上网攻击保持正确姿势，最大限度地运用你的精神战术和技术进行双打比赛参加球队、联合会和锦标赛

精彩短评

1、高二狂迷《网球王子》的时候读的.....

《完全傻瓜指导系列》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com